SPECIALIȘTII AU CUVÎNTUL

PARTICULARITĂȚI ȘI CERINȚE ALE JOCURILOR ÎN ETAPA PRECOMPETIȚIONALĂ

Intervalul dintre cele două părți ale campionatului de fotbal (tur și retur), impus în țara noastră de sezonul rece, nu poate fi neglijat, deoarece, după o binevenită odihnă a jucătorilor, este absolut necesar ca ei să întîmpine, cu o bună pregătire la toți factorii perioada competițională de primăvară.

Dar, acest interval de pregătire care nu poate fi irosit fără rost, se cere a nu fi utilizat la voia întîmplării, ci după anumite norme, destinate a-l readuce pe jucător într-o bună formă sportivă.

În prima sa parte, pregătirea are ca scop readaptarea organismului la efort, realizarea unei pregătiri fizice generale, pe care urmează a se grefa elementele de pregătire specifică, procedeele tehnico-tactice, în vederea rezolvării problemelor de joc.

În cea de-a doua subperioadă, denumită precompetițională, antrenorii își propun să rezolve, pe lîngă pregătirea fizică generală și specială, și următoarele sarcini:

- o pregătire fizică specială mai accentuată (prelucrarea calităților fizice de bază, cum ar fi: viteza, forța, îndemînarea, rezistența);
- o pregătire fizică specifică, adică o întregire a calităților fizice de bază, și anume: viteza de reacție, execuție, deplasare, forța de împingere, de transmisie, de suportare a șocurilor, de echilibru, rezistența în regim de viteză, specifică postului și cerințelor fotbalului modern:
- realizarea îndemînării tehnice prin manevrarea mingei în condițiile crizei de timp și spațiu;
- exersarea procedeelor tehnico-tactice, păstrînd o progresivitate în planificarea exercițiilor, care să înceapă de la 1—2 jucători, să treacă la grupuri și apoi la întreaga echipă.

La toate aceste obiective se mai adaugă și problemele teoretice care contribuie, prin discutarea lor, la cunoașterea mai a dîncă și la participarea conștientă a jucătorilor, la traducerea în viață a diferitelor formule tactice.

Multitudinea sarcinilor acestei subperioade precompetiționale, care însumează circa 25—30 zile, cere o valorificare maximă a timpului de lucru.

În fotbalul nostru rezolvarea acestor obiective și-a găsit expresia în planificarea de întîlniri bilaterale, cu adversari aleși progresiv, pornind de la jocuri cu echipe de Divizia C și trecînd la cele cu echipe din Diviziile B și A, apoi la partide internaționale.

În privința planificării acestor meciuri ne propunem să venim cu un punct nou de vedere deoarece considerăm că numărul lor, care se ridică la 8—12, este prea mare și că multe dintre ele nu își ating scopul, fiind făcute în defavoarea programului de pregătire. La aceasta se mai adaugă și faptul că s-a trecut la programarea lor după o prea scurtă perioadă de pregătire. Multe dintre echipele noastre de divizia A au început aceste jocuri din jurul datei de 19 ianuarie 1973. Cu titlu de exemplificare arătăm că în țările cu fotbal avansat, cum ar fi R.F.G., Anglia, Olanda, Italia, echipele programează 1—2 jocuri în întreruperile mici (de 8—14 zile) și 3—4 jocuri amicale cu public, în perioadele de pregătire care durează 8—10 săptămîni.

Capitolul acesta al jocurilor ni se pare deosebit de important în economia acestor pierderi și de aceea ne vom opri mai pe larg asupra lui. Prin caracterul lor și prin sarcinile pe care le propun jocurile pot fi împărțite astfel:

- **jocuri școală**, în care încercăm să introducem exercițiile prelucrate la antrenamente, drept componente ale tacticii. La acestea antrenorul oprește jocul, oridecîteori, este nevoie să corecteze deficiențele, în funcție de sarcina propusă. Se recomandă ca ele să fie efectuate fără public;
- **jocuri de pregătire** (tot fără public) se fac pentru a încerca să asamblăm, în ideea de joc, elementele componente pe care le-am prelucrat în antrenamente. De asemenea tot acum se recomandă oprirea și corectarea;
- **jocurile de verificare** (la început fără public) în cursul cărora se urmărește felul în care s-a realizat modul de acțiune în ansamblu al echipei, prin reliefarea unor acțiuni în cadrul ideii de joc. Numai cînd acest stadiu a fost realizat se vor face și jocuri de verificare cu public, care, prin factorul spectator pot constitui un stimulent pentru jucători;
- **jocurile de omogenizare** urmăresc asamblarea echipei în cadrul căreia vor fi introduși și unii jucători de rezervă, fără a se împieta asupra mecanismului general al jocului.

Tot în această subperioadă precompetițională, la toate cele patru stadii de joc (școală, de pregătire, de verificare și de omogenizare), o deosebită atenție trebuie acordată pregătirii psihologice. Elementele utilizate la antrenamente pe latura moral-volitivă trebuie menținute și intensificate și la scara jocurilor, știindu-se că un climat psihic sănătos, instaurat în perioada precompetițională, are efecte dintre cele mai bune în tot cursul returului campionatului.

Ținînd seama de faptul că între tur și retur nu se fac schimbări structurale în loturile echipelor, considerăm că prima parte precompetițională trebuie folosită în scopul pur al însușirii jocului, prin integrare treptată a exercițiilor, a acțiunilor pe grupuri de jucători în jocurile școală, de pregătire și de verificare.

De o utilitate absolută, în urmărirea treptată a eficienței jocurilor, în ordinea arătată mai sus, este obținerea unor date cît mai obiective și concrete despre ceea ce am realizat față de ceea ce ne-am propus, în jocul respectiv. De aceea, este necesar a organiza observarea meciurilor cu ajutorul filmelor sau a altor mijloace, care să contribuie la analizarea lor cît mai eficientă.

În sfîrșit, pe tot cuprinsul acestei etape, conducerile cluburilor și tehnicienii echipei noastre trebuie să acorde o importanță deosebită organizării turneelor peste hotare. Ele nu pot fi întreprinse numai în scopuri „de a pleca peste graniță", fără un obiectiv precis, de ordin al pregătirilor. Alegerea adversarilor și planificarea jocurilor în aceste turnee trebuie judicios făcute pentru ca să contribuie la mai buna pregătire, în vederea returului campionatului. De asemenea, în alegerea locurilor unde urmează a se efectua aceste turnee trebuie avut în vedere, ca și condițiile climaterice din țările respective să contribuie la această pregătire.

În concluzie, considerăm că o atentă și judicioasă planificare a jocurilor în perioada precompetițională poate contribui în mare măsură la îndeplinirea modului de acțiune al echipei proprii și, implicit, la ridicarea nivelului fotbalului nostru, atît pe plan intern, cît și pe cel internațional.

CORNEL DRAGUȘIN
antrenor federal

UNELE ASPECTE ALE PREGĂTIRII DE IARNĂ

Problemele metodice de bază ale pregătirii de iarnă sînt **cunoscute,** mijloacele sale de asemenea. Și pentru a nu ne repeta, vom trata selectiv numai cîteva dintre ele, convinși că sînt unele aspecte care așteaptă completări.

Pornind de la sarcinile perioadei pregătitoare, reiese că trăsătura de bază a acesteia constă în acumularea și apoi finisarea, pe toate planurile, a indicilor funcționali și a celor tehnico-tactici.

Dinamica repartizării componentelor antrenamentelor este relativ simplă, în prima parte a pregătirilor care, de regulă, se efectuează la munte. Eventualele erori de distribuire a efortului nu cauzează substanțial parametrilor de pregătire, cu condiția ca greșelile să fie depistate și corectate pe parcurs, în așa fel încît la începutul campionatului echipele să fie bine pregătite.

Munca pe teren a antrenorilor federali a reliefat însă unele deficiențe, secundare la prima vedere, dar esențiale în fond. Este vorba de asigurarea unui ansamblu de alimente pentru acoperirea nevoilor energetice și plastice ale organismului. Din constatările noastre, cu foarte rare excepții, alimentația nu a constituit o preocupare majoră în această perioadă. De asemenea, nu s-au constatat preocupări pentru adaptarea unor rații alimentare la specificul unor jucători, alimentația, ca de altfel și procesul refacerii, nefiind încă privite unanim ca făcînd parte din conținutul procesului de pregătire.

Pe planul instruirii, rapoartele antrenorilor federali au scos în evidență o preocupare mai largă în privința interesului manifestat de antrenori și jucători pentru viitorul sezon. Carențele semnalate în această privință nu sînt în măsură să ne îngrijoreze. Aceasta însă nu este deajuns, deoarece acumulările cantitative vor trebui să se transforme în salturi calitative. Pe de altă parte, se impune MENȚINEREA pregătirii acumulate și în PERIOADA COMPETIȚIONALĂ.

După cum știm, în eforturile de antrenament, intensitatea și volumul exercițiilor nu pot fi despărțite. În principiu, cu cît este mai mare intensitatea, cu atît se reduce volumul, și invers. În prima parte a perioadei pregătitoare (care în general se face la munte), volumul (cantitatea) de lucru este mai mare și începe să scadă cu cît se apropie mai mult de începerea returului, în acest caz mărindu-se intensitatea.

Întrucît am intrat de acum în subperioada precompetițională, se cuvine să facem unele precizări.

În această etapă, între volum și intensitate se stabilește un nou raport. Această măsură este dictată de sarcina principală a acestei etape, de ridicare a gradului global de pregătire a jucătorilor (pe linia tuturor factorilor antrenamentelor și în special tehnico-tactic, premisă hotărîtoare pentru obținerea formei sportive.

Diferitele niveluri de intensitate se îmbină complex, variind între cea maximă și cea minimă și fiind în funcție de situația de joc. Făcînd legătura între joc și antrenament, înseamnă că eforturile de intensitate în cadrul lecțiilor vor avea diferite niveluri de intensitate, în îmbinări variate. Mărirea ponderii intensității nu trebuie să determine neglijarea volumului de muncă al jucătorilor. De fapt, volumul scade inevitabil, mai ales pe seama reducerii numărului antrenamentelor săptămînale. De la 12 (în medie) antrenamente pe săptămînă specifice primei etape, se trece la programarea a 7—8 lecții săptămînale, iar în final la 6—7, cu o durată medie de circa 100 minute. Înseamnă că diminuarea volumului se referă la încărcătura generală a efortului din această etapă (precompetițională). În cadrul antrenamentelor, volumul de muncă trebuie interpretat într-o nouă relație. Prin urmare, numărul de repetări a exercițiilor cu caracter fizic-tehnic-tactic se menține crescut (desigur într-o pondere mai mică decît în prima parte) fiind încadrat într-o unitate de timp bine determinată (mai mică decît în prima parte).

În această privință, tendința evasigenerală în antrenamente este următoarea: intensificarea antrenamentelor (cantitatea de muncă într-un anumit interval de timp) are loc în primul rînd pe seama creșterii intensității exercițiilor și, într-o măsură mai mică, pe seama scurtării pauzelor de odihnă dintre ele. Cu alte cuvinte, creșterea intensității antrenamentelor se face mai mult pe seama măririi densității lecției. Desigur, aceasta este o cale de mărire a intensității antrenamentelor și se apelează la ea atunci cînd posibilitățile de exprimare ale organismului sînt ridicate. Exemplificînd aceasta, înseamnă că dacă trasul la poartă este programat de 20 de ori cu fiecare picior, dar se desfășoară în 30 minute și numai cu ½ din indicii de viteză și de forță necesari în jocuri, sarcinile de mărire a intensității nu vor corespunde pentru această etapă. În legătură cu aceasta, trebuie să recunoaștem că stabilirea corelației optime dintre volum și intensitate este foarte complicată. De aceea, în prezent, metodei de dirijare a antrenamentului după frecvența pulsului i s-a adăugat metoda aprecierii și reglării nivelului efortului DUPĂ INDICII DE REFACERE. Pentru a asigura o corelație mai aproape de realitate între posibilitățile funcționale ale fotbalistului și efort este nevoie de date, dacă nu zilnice (autocontrol) cel puțin o dată pe săptămînă. Antrenorii dar mai ales medicii vor trebui să apeleze (mai devreme sau mai tîrziu acest mod de lucru va deveni realitate) în afară de măsurarea indicilor prin puls și tensiune și la alte metode cum ar fi: dinamometria săptămînală, controlul greutății săptămînale, controlul poftei de mîncare, al poftei de antrenament și joc, analiza unor etape de antrenament expirate etc.

Este necesară, de asemenea, crearea unui stereotip de pregătire, corespunzător solicitărilor de efort tipice ciclurilor săptămînale din perioada competițională. Această obligație izvorăște din practica pregătirii actuale, în care echipele sînt frecvent angrenate să susțină 2 vîrfuri de efort în interval de o săptămînă, fie sub forma a două jocuri oficiale, fie sub forma unui antrenament „tare" și a jocului oficial respectiv. **Această îndatorire devine absolut obligatorie în cazul jucătorilor selecționați în reprezentativele A și tineret,** care, începînd cu data de 11 martie vor fi angrenați la susținerea — aproape regulată — a cîte 2 jocuri pe săptămînă (în cadrul acțiunilor de lot și în cadrul cluburilor). Antrenorii care dau jucători loturilor, vor trebui să rezolve această cerință prin programarea, în cadrul ciclului săptămînal, miercuri sau joi, a unui antrenament „tare".

Privită în ansamblu, perioada pregătitoare de iarnă pare a fi hotărîtoare pentru randamentul competițional al jucătorilor, cu condiția ca acumulările din această perioadă să fie MENȚINUTE în tot timpul campionatului și cu aceea a alternării judicioase a efortului cu odihna, în întreaga desfășurare a procesului de antrenament.

prof. ION VOICA
antrenor federal